› dossier réalisé par **LISE DOMINGUEZ** avec **MARIE-PIERRE CHAVEL**

Ils font partie de notre personne. On regrette quand ils se font rares ou virent au gris. Pourtant, stress, pollution, agressions…, on leur en fait voir de toutes les couleurs ! Et si on arrêtait de maltraiter les cheveux ?

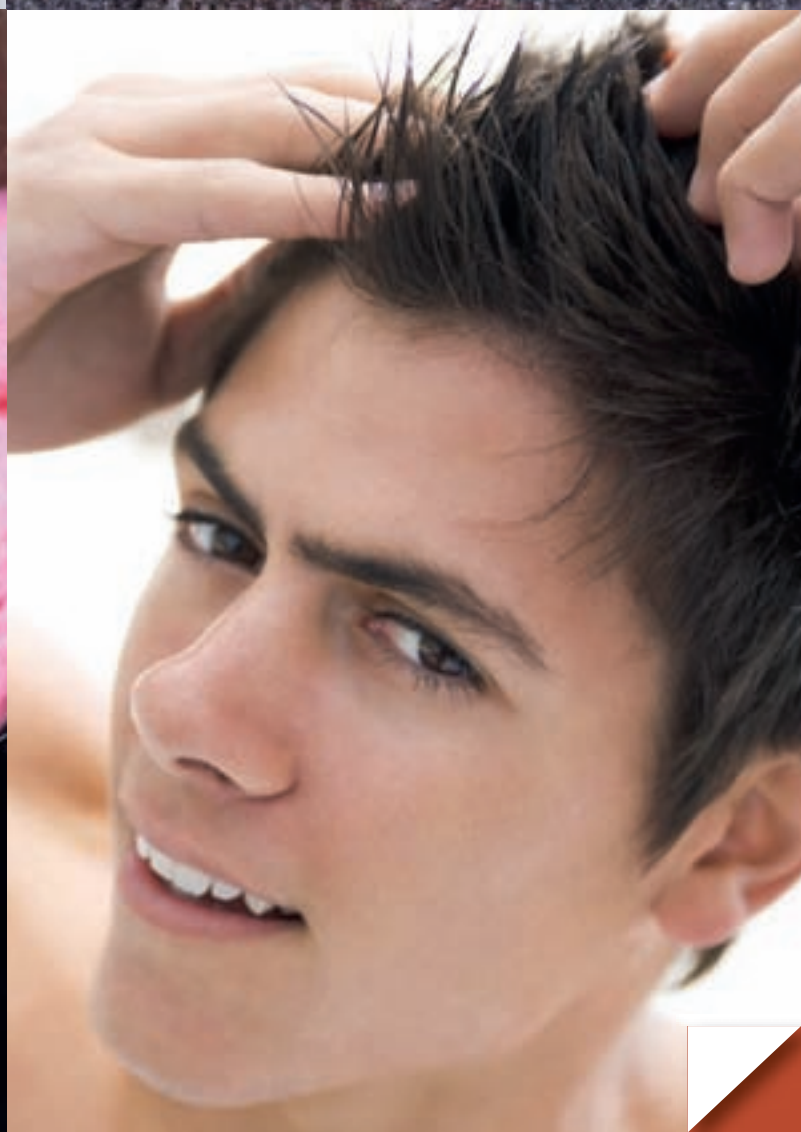
Pétard, mes cheveux !

De 120 000 à 150 000, c'est le nombre de tifs plantés sur votre crâne d'adulte ! Comme les ongles et les autres poils, ils sont une production protectrice de la peau de la famille des phanères. Ils constituent une tendre carapace avec environ 97 % de kératine, protéine riche en acides aminés soufrés (cystine, méthionine), et 3 % d'eau.

Dans l'histoire de la coiffure, le cheveu, comme la barbe, a d'abord été long…, jusqu'à la découverte et l'invention des outils coupants permettant de le tailler ou de se raser. Pour les Grecs et les Romains, le siège de la vie se trouvait dans la chevelure qui couronnait le visage et flottait sur les épaules, protégeant le crâne des différences de température et des éventuelles agressions (on n'avait pas encore inventé le bonnet à pompon ni le péruvien !). Chez les guerriers, le cheveu coupé ou arraché (scalp, crâne rasé…) était souvent un signe d'arrêt de mort.

La coiffure révèle beaucoup de la personnalité d'un individu. Dans toutes les cultures, elle est un indicateur d'appartenance à un groupe social, politique ou religieux. Symbole de virilité ou de féminité, elle est également utilisée comme moyen de séduction. Dans les cultures non européennes, les extensions, ornements et trophées sont le signe des pouvoirs accordés à leurs anciens possesseurs. Car le crin est imputrescible et continue de pousser même après la mort. Reliques de saint, premières mèches d'enfant, outils de guérison ou de magie, les cheveux portent en eux un peu de l'âme ou des mémoires de celui à qui ils ont appartenu, explique le coiffeur Rémi Portrait pour qui le cheveu est à la fois racines et antenne vers le céleste, végétation du crâne, de la tête. Antenne énergétique qui nous relie au divin, à l'intuition ?

S'il capte l'énergie, le cheveu absorbe aussi impuretés et toxines. C'est un peu la boîte noire de notre histoire personnelle – les analyses médico-légales lui font tout dire de notre hygiène de vie – et de nos émotions. Que nous dit-il alors des produits capillaires conventionnels et bio ?



Cheveux bien aimés ?

Ils savent nous rendre belles et beaux. Avons-nous les mêmes égards pour eux ?

Même si certains bébés sont chauves ou presque, les cheveux commencent à se former dès le 3e mois de la grossesse. D'abord duvet, ils épaississent peu à peu. Chacun est formé d'une tige pilaire et d'une racine invisible (ou follicule pileux) composée du bulbe, de la matrice et de la papille cutanée. Cette dernière fabrique en continu des cellules qui se kératinisent (durcissent et se pigmentent sous l'effet de l'oxygène) et forment les écailles imbriquées de la tige du cheveu, telles les tuiles d'un toit. Une structure qui lui donne résistance et élasticité.

Le cuir chevelu est protégé par un film hydrolipidique constitué de sébum et d'eau. L'état du cheveu (gras, sec, avec pellicules…) dépend de la quantité de sébum produite.

Le cheveu vit de 2 à 7 ans environ puis meurt. Sa croissance est cyclique, de 1 à 1,5 cm par mois selon la saison, l'âge et sa localisation. Il pousse plus vite autour de la nuque et sur les côtés où le crâne est mieux irrigué qu'en haut de la tête. Il faut 3 mois à un follicule pileux pour sortir du crâne. 85 % des cheveux se trouvent en même temps en phase de croissance, le reste est en phase de régression et tombe. Un cheveu mort part avec le bulbe mais la papille, elle, reste en place, attendant d'être nourrie par la circulation sanguine pour produire un nouveau bulbe.

Multiples interventions

C'est de la forme de celui-ci que dépendrait la nature du cheveu, plus ou moins ondulé, plus ou moins facile à coiffer. Si ce

SÉCURITÉ EN TÊTE

Le règlement européen sur les cosmétiques (1223/2009) entrera en vigueur pour l'essentiel en juillet prochain. Il vise à améliorer la sécurité des produits, la protection contre les allégations publicitaires trompeuses *(greenwashing)* et la responsabilité du fabricant. « *Globalement, cela va dans le bon sens mais reste encore insuffisant* », indique Dominique Lafon, conseiller médical en santé au travail à l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS).

Quelle alimentation pour de beaux cheveux ?

Les nutriments nécessaires à la bonne santé du cheveu sont apportés par notre sang. « Nourrissez les cellules de votre cuir chevelu en protéines, fer, zinc et vitamines B (céréales complètes, poisson, produits laitiers…), conseille Carole Prost, naturopathe. La vitamine A (foie, beurre, légumes foncés…) favorise la croissance des cheveux. Consommez régulièrement du germe de blé ou de la levure alimentaire, des huiles végétales riches en vitamine E (carthame, tournesol…), des fruits secs et oléagineux. Et de temps en temps des graines germées, des œufs et des poissons gras. Si une supplémentation est nécessaire, la silice s'avère très efficace sur la formation des cheveux. La chlorelle et la spiruline favorisent la régénération du cuir chevelu. »

CHEVEUX FRAGILES

Faites-en des petits costauds avec une pâte de kaolinite : 2 c à s d'argile blanche mélangées à 1 verre d'eau et 2 pincées de levure de bière. Appliquez sur la chevelure et le cuir en massant en douceur. Laissez agir ¼ d'h. Rincez à l'eau de source.

D'après *En forme grâce à l'argile*, Cécile Baudet, éd. Terre vivante, 17 €.

Que dit la médecine chinoise ?

Selon la Loi des cinq principes de la médecine traditionnelle chinoise, le coiffeur parisien Rémi Portrait (lire p. 34) conseille de consommer au printemps, saison du foie et de la vésicule biliaire, levure de bière, spiruline, vitamine B6… qui drainent le foie et normalisent les excès, notamment la production de sébum qui rend les cheveux gras.

L'été, correspondant au cœur et à l'intestin grêle, on régule la circulation sanguine qui rougit le cuir chevelu avec du thé vert, de la carotte et les antioxydants (vitamines A et C, sélénium, manganèse, cuivre) contre les radicaux libres.

L'automne, saison des poumons et du gros intestin, est propice au drainage et à la reminéralisation du cuir chevelu avec de l'amidon de blé, de la levure de bière, de la gelée royale, de la vitamine B.

L'hiver est le temps de stimuler les glandes endocriniennes, et la fonction des reins et de la vessie, organes d'épuration, avec du ginseng, du fucus.

n'est qu'aujourd'hui, transformer radicalement sa crinière, friser le poil raide, lisser le crépu, cacher le blanc, métamorphoser au gré des humeurs une brune en blonde platine, la liste des possibilités est infinie… grâce à la chimie ! La mise en œuvre de coiffures et de colorations variées n'a jamais été aussi accessible et fréquente qu'à notre époque. Le résultat est là, rapide, efficace, performant.

Mais subissant de multiples interventions, le cheveu et le cuir chevelu se fragilisent et finissent par dépérir. Il faut alors les réparer… avec de nouveaux produits chimiques. La chute des cheveux est de plus

Comment les brosser ?

L'idéal, c'est 100 coups de brosse par jour. On peut essayer de tendre vers ! Matin et soir, en douceur siouplaît, démêlez, aérez, débarrassez les cheveux des poussières et cellules mortes, de préférence avec une brosse à picots en bois, de la racine vers la pointe, la tête en bas, puis des côtés vers le sommet du crâne en terminant par un lissage du front vers la nuque. Ce massage active la microcirculation sanguine.

Le conseil de Biocoop : important pour les cheveux longs, le brossage du soir, pour ne pas avoir trop de nœuds le matin et éviter de casser ses cheveux.

POURQUOI LE RINÇAGE EST-IL IMPORTANT ?

Il permet de débarrasser la chevelure du shampooing et de la faire briller. Rincez longuement à l'eau tiède pour ne pas « cuire » le cheveu. Un jet d'eau froide aidera ensuite les écailles du cheveu à se refermer. Il sera ainsi plus brillant.

Le conseil de Biocoop : un shampooing à l'ortie (Logona…) ou un dernier rinçage au jus de citron donneront une belle brillance naturelle.

BIO, PAS BIO, QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE LES SHAMPOOINGS ?

Un shampooing, c'est 90 % d'eau et 10 % de base lavante, les tensioactifs. En conventionnel, ces derniers sont issus de la pétrochimie, ils sont donc plus agressifs et plus irritants pour le cuir chevelu qu'en cosmétique naturelle et bio.

La base lavante du shampooing naturel est majoritairement d'origine végétale, issue du palmo-coprah ou d'origine sucrière (le sucre réagit avec un alcool et devient un tensioactif). Des huiles essentielles apportent leur parfum et leurs propriétés. Le shampooing est doux pour le film hydrolipidique protecteur du cuir chevelu.

MASQUE BANANE-AVOCAT

De l'amidon, des protéines, des acides gras, c'est ce qu'il faut pour réparer vos cheveux secs ou abîmés. Mixez la chair bien mûre d'une banane et d'un avocat (la moitié pour cheveux courts) et faites une pâte homogène. Appliquez-la sur cheveux lavés et encore humides. Massez puis regroupez vos cheveux sur le haut de la tête. Enveloppez d'une serviette, laissez poser 10 à 15 mn puis rincez soigneusement.

D'après *Je fabrique mes cosmétiques*, Sylvie Hampikian, Frédérique Chartrand, éd. Terre vivante, 12 €.

en plus fréquente chez les femmes. Les agressions répétées, par des colorations d'origine chimique par exemple, y seraient-elles pour quelque chose ?

Coiffure à risques

Alors que 50 % des femmes entrent chez un coiffeur pour une couleur et 90 % pour une coupe (chiffres INRS, Institut national de recherche et de sécurité), l'Agence nationale du médicament et des produits de santé (ANMS) dit sur son site recevoir « *un nombre croissant de déclarations d'effets indésirables consécutifs à la réalisation de teintures capillaires permanentes. Dans la plupart des cas, il s'agit d'eczéma de contact grave pouvant entraîner l'hospitalisation* ». Elle note un risque élevé pour les coiffeurs d'avoir un problème d'eczéma des mains et d'asthme, les principales maladies professionnelles de ce métier.

Respect capillaire

Les shampooings, après-shampooings et colorations écologiques – dans lesquels dominent des ingrédients naturels, végétaux et bio – eux, ne dopent pas artificiellement le cheveu : ils le nourrissent en le respectant, le protégeant et le gainant naturellement. Voilà qui explique l'intérêt croissant des consommateurs pour les produits écolos (selon le Baromètre Agence bio/CSA 2012, 49 % des Français achètent des produits bio autres qu'alimentaires). Les labos aussi se montrent de plus en plus intéressés… Alors gare à l'éco-blanchiment *(greenwashing)* et au marketing qui brouillent les pistes ! Mieux vaut lire avec attention la liste des ingrédients pour savoir lesquels sont vraiment d'origine « naturelle » et « végétale », et surtout dans quelles proportions ils sont utilisés.

Certifiés

Repères. Chez Biocoop, les cosmétiques sont tous naturels et bio, certifiés Cosmébio, BDIH ou encore Natrue et Cosmos, deux labels plus récents. Biocoop refuse OGM, tests sur les animaux, gaz propulseurs… et privilégie les emballages écologiques et clairs.
Exclus. Les matières premières pétrochimiques (silicones, parfums, colorants, filtres UV synthétiques) ainsi que la plupart des conservateurs répertoriés sur la liste de la réglementation européenne concernant les cosmétiques sont interdits par les labels retenus par Biocoop qui exclut également les ingrédients susceptibles d'être nocifs pour la santé et/ou l'environnement : antioxydants BHA et BHT, conservateur EDTA, triéthanolamines pouvant former les dangereuses nitrosamines, bactéricides de type triclosan, colorants azoïques suspectés d'être cancérigènes…

SÉCHER OU PAS SÉCHER ?

Autant que possible, les laisser sécher à l'air libre, la chaleur du sèche-cheveux étant agressive.
Le conseil de Biocoop : plus on chauffe le cheveu, plus on l'épuise. Si on doit utiliser le séchoir, éviter une chaleur excessive. Si votre cheveu est fatigué, dynamisez-le avec un shampooing aux oligoéléments et huile essentielle de sauge (Melvita…).

Beurk, j'ai le tif gras…

Ne pas confondre cheveux gras et hyperhydrose, la transpiration excessive du crâne chevelu. Dans 80 % des cas, il s'agirait de ce problème. « *Les gens émotifs sont soumis à des vasodilatations des capillaires, et rougissent et transpirent plus que les autres,* explique le coiffeur Rémi Portrait. *Les cheveux gras ont une odeur âcre due à un excès de sébum. Selon la médecine traditionnelle chinoise, il est relié au foie et à la vésicule biliaire, ce qui montre que ce désagrément peut être lié à une manière de s'alimenter.* »
Le conseil de Biocoop : la mélisse normalise la production de sébum, et redonne brillance et souplesse aux cheveux gras (shampooing Logona…).

C'est quoi ce tas de paille ?

Juste des cheveux secs et cassants ! C'est-à-dire déminéralisés ou déshydratés. Drainez et reminéralisez votre cuir chevelu.
Le conseil de Biocoop : faites des masques à base de protéines de blé qui hydratent et nourrissent (shampooings Melvita, Logona, Weleda…)

LES MASQUES, C'EST UTILE ?

Les soins capillaires rendent les cheveux doux, plus faciles à coiffer, les protègent et les réparent lorsqu'ils sont abîmés.
Le conseil de Biocoop : choisissez un masque réparateur au beurre de karité et à la vitamine F. Coslys y ajoute une huile de noyau de mirabelle qui répare les cheveux endommagés, nourrit et revitalise le cuir chevelu.

De l'embolie à l'embellie

Après une malheureuse expérience dans la coiffure classique, Nathalie Vaufleury est aujourd'hui une spécialiste heureuse de la coloration végétale et bio. Quant à Rémi Portrait, il écoute parler les cheveux…

Comme beaucoup de ses consœurs et confrères, elle a démarré la coiffure à 16 ans. Puis pendant 20 ans, Nathalie Vaufleury coupe, colore, coiffe des milliers de chevelures… jusqu'au jour où l'inhalation quotidienne de produits chimiques finit par provoquer chez elle une embolie pulmonaire. « *Dans notre profession, jusqu'à il y a peu de temps,* explique-t-elle, *nous n'imaginions pas que les produits pouvaient s'avérer nocifs pour notre santé.* » Alors elle s'interroge, pense lâcher le métier. Et c'est à ce moment qu'elle découvre la coiffure bio et les produits végétaux, qui l'amènent à suivre un stage d'utilisation des produits Logona.

Bonne tenue

Aujourd'hui responsable du rayon cosmétique à la biocoop Scarabée Cleunay à Rennes (35), Nathalie y tient une cabine de coiffure 2 jours par semaine. « *La coloration végétale est avant tout un soin, un gainage qui enrobe le cheveu, lui donne une texture plus solide et de la brillance. Elle garantit une bonne tenue dans le temps et une très bonne couverture des cheveux blancs.* » Ce sont souvent des problèmes d'allergie, de picotements qui motivent le passage des clientes de la coloration conventionnelle au végétal. Cela ne veut pas dire que les réactions ou les risques d'allergie avec les plantes sont exclus. « *Pour cette raison, nous faisons un test à l'avant-bras avant la coloration, mais le produit n'est pas toxique.* » Le traitement passe d'abord par un nettoyage du cheveu au préalable avec un masque préparateur à l'argile et aux extraits naturels, de façon à bien épurer

À QUELLE FRÉQUENCE LAVER SA TIGNASSE ?

La fréquence du lavage sera liée pour chacun au degré de saleté du cheveu.
Le conseil de Biocoop : plus on se lave la tête, plus on excite les glandes sébacées et le cheveu devient gras. Certains ne supportent pas et se lavent les cheveux tous les jours. Dans ce cas, ne faire qu'un shampooing à chaque lavage.

Un shampooing adapté au type de chevelure

CHEVEUX SECS

Deux fois par semaine, appliquez en masque 5 à 20 gouttes d'huile de ricin, le soir au coucher. Le lendemain, faites le shampooing.
D'après *Ma bible des huiles essentielles,* Danièle Festy, éd. Leduc.S, 19,90 €.

CHASSE AUX PELLICULES

Mélangez ½ l d'eau et 1 c à s de bicarbonate de soude. Appliquez sur cheveux mouillés, émulsionnez, rincez. À l'eau froide ou tiède, toujours.
D'après *Layering, secret de beauté des Japonaises,* Élodie-Joy Jaubert, éd. La Plage, 9,95 €.

CLASSIQUE AUX ŒUFS

Avec 1 jaune d'œuf et 1c à c d'huile (de préférence de pépins de raisin ou de coco) bien émulsionnés puis mélangés à ½ verre de bière, préparez votre shampooing « beauté des cheveux », quelle que soit leur nature (doublez les proportions pour les cheveux longs). Malaxez bien votre cuir chevelu, laissez poser 3 mn puis rincez à l'eau tiède.

D'après *Je fabrique mes cosmétiques,* Sylvie Hampikian, Frédérique Chartrand, éd. Terre vivante, 12 €.

CHEVEUX GRAS

Faites votre shampooing à l'argile verte (montmorillonite) avec 1 c à s d'argile mélangée à un verre d'eau de source et une pincée de gros sel marin. Répartissez la pate obtenue sur les cheveux en massant. Laissez agir ¼ d'h. Rincez à l'eau tiède dans laquelle vous aurez mis un bouchon de vinaigre.

D'après *En forme grâce à l'argile,* Cécile Baudet, éd. Terre vivante, 17 €.

la tige. « *Puis on applique, mèche par mèche, une pâte onctueuse à base de poudres de plantes (campêche, feuilles de pastel, de henné, indigo…) et d'eau chaude avec un pinceau. C'est tiède et agréable.* » Le temps de pose varie de 15 mn à 5 h selon la teinte. La couleur s'oxydant à l'air, la teinte finale n'est obtenue que 48 h après la pose. Une coloration tient en moyenne 5 semaines, mais plus on en fait, plus elle dure (si ! si !). À la repousse, la démarcation des racines a l'avantage d'être discrète. « *Les clientes font toutes le même constat, dès les premiers soins préparateurs à l'argile, leur cheveu change, redevient plus vivant, plus beau qu'avec les soins conventionnels.* »

Histoire personnelle

Depuis plus de 20 ans, le coiffeur parisien Rémi Portrait propose une approche et un diagnostic du cheveu s'inspirant de la médecine traditionnelle chinoise et de la psycho-énergétique. « *Leur dynamisme et leur vigueur dépendent intrinsèquement de notre psychisme, de notre hygiène de vie et de notre histoire personnelle,* écrit-il dans *Vos cheveux disent tout de vous* (éd. Albin Michel). Il y explique que le cheveu relève de l'énergie de l'eau, qu'il est lié aux reins, premier des émonctoires, et à la vessie. 80 % des hommes et des femmes qui le consultent viennent « soigner » leur perte de cheveux qui, en dehors des facteurs hormonaux ou carentiels, est pour lui le signe d'une peur de perdre quelque chose ou quelqu'un. Il leur propose alors une coupe au rasoir qui aurait la particularité de faire circuler l'énergie à travers les 4 méridiens passant par le crâne. Et au passage de débloquer des nœuds émotionnels. Il garantit sensations et vitalité retrouvées.

Pour aller plus loin :
• *Cheveux chéris, frivolités et trophées,* exposition au musée du Quai Branly, à Paris (75007), jusqu'au 14/07/2013. www.quaibranly.fr
• *La vérité sur les cosmétiques* (réédition 2012) et *La vérité sur les cosmétiques naturels,* Rita Steins, éd. Leduc.S, 23 € le volume.
• Trucs et astuces de beauté, recettes de cosmétiques maison : de nombreux ouvrages sur ces thèmes sont disponibles en biocoops.

Privilégier le naturel ou choisir une couleur ?

SUBLIME CHEVELURE

Pour avoir une belle peau et de beaux cheveux, les Japonaises pratiquent des soins en plusieurs étapes, baptisés « layering ». Le layerling capillaire démarre par un bain d'huile. Vient ensuite l'étape « double shampooing » : diluez une dose de shampooing dans une coupelle d'eau. Appliquez-le sur vos cheveux mouillés à l'eau tiède. Massez doucement avec la pulpe des doigts. La peau du crâne doit bouger sans froisser les cheveux. Rincez à l'eau claire. Relavez et rincez de la même manière pour enlever toutes traces d'huile. Puis ensuite… zen !
D'après *Layering, secret de beauté des Japonaises,* Élodie-Joy Jaubert, éd. La Plage, 9,95 €.

MASSER, POUR QUOI FAIRE ?

Avec la brosse ou les doigts, sur cheveux secs ou pendant le lavage, masser le cuir chevelu oxygène le cheveu. Un petit plus : *« Massez délicatement vos cheveux secs avec 3 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de miel bio et 3 gouttes d'huile essentielle de romarin officinal ou de lavande vraie,* suggère Carole Prost. *Puis enveloppez-les dans une serviette chaude, laissez agir 15 mn et lavez avec un shampooing doux. »*
Le conseil de Biocoop : avant un shampooing, pour lutter contre la chute des cheveux, massez-vous le cuir avec une lotion à la sève de bouleau combinée aux extraits d'argousier ou au neem (Gayral, Weleda, Dr Hauschka…)

Qu'est-ce qu'une coloration naturelle

Une coloration végétale 100 % naturelle qui se respecte ne contient pas d'ammoniaque (irritant et nocif à l'inhalation), ni de résorcinol (colorant d'oxydation irritant cutané), de peroxyde ou colorants de synthèse. Elle comprend un mélange de poudres de plantes tinctoriales, des pigments qui se fixent uniquement sur les couches extérieures de la fibre capillaire, à diluer dans l'eau. Comme la couleur ne pénètre pas le cheveu (à l'inverse du colorant chimique), elle s'estompe progressivement sans démarcation trop prononcée avec les cheveux non colorés.
Le conseil de Biocoop : lorsque vous avez testé les colorations, vous pouvez mélanger différentes teintes de poudre ou de henné pour un résultat vraiment personnalisé.

Classique et innovant

Gamme. Du shampooing (pour cheveux normaux, secs, gras, colorés, antipelliculaire, anti-poux, à l'argile, au rhassoul…) aux soins (après-shampooing, soin réparateur, etc.), tous les produits capillaires sont en biocoops. Les marques Coslys et Logona notamment proposent une gamme complète avec masque, gel coiffant, démêlant…
Couleur. Précurseur des produits capillaires bio, Logona reste la marque référente en matière de coloration végétale. Alors que K pour Karité propose le premier mascara à camoufler les racines, une coloration 100 % végétale en 4 nuances rapide à appliquer.
Écolos. Secrets de Provence utilise un procédé de savonnier pour mettre au point un shampooing solide, s'inscrivant dans une recherche de préservation de l'environnement (l'impact sur le transport est divisé par 9 et sur les déchets, par 150 puisqu'un savon de 85 g équivaut à deux flacons de 150 ml). Natessance a fait breveter une nouvelle base lavante pour sa gamme de 5 shampoings : par rapport à un shampooing conventionnel avec silicone, elle réduit de moitié le temps de rinçage (économisant l'eau), d'un tiers le temps de séchage pour un résultat au toucher plus soyeux.

COMMENT RÉUSSIR MON PASSAGE À LA COULEUR NATURELLE ?

Préparez votre chevelure avec un masque spécifique qui permet aux couleurs naturelles d'éviter de virer.
Le conseil de Biocoop : l'association d'argile verte et d'extrait de feuilles de bouleau bio ouvre les écailles du cheveu, permettant ainsi de mieux fixer les pigments végétaux (masque préparateur Logona).

POURQUOI JE PERDS MES CHEVEUX ?

C'est ainsi : le cheveu meurt et tombe. Stress, âge, hérédité, variations hormonales (haut du crâne) ou carence en minéraux (côtés et nuque) accentuent le phénomène. Bonne nouvelle, la papille qui produit le bulbe ne mourant jamais, la fabrication de nouveaux cheveux, après traitement, s'avère plus souvent possible qu'on ne le croit. Yes !
Le conseil de Biocoop : essayez un shampooing à l'argile, sauf si vous avez les cheveux secs ou très frisés (Ciel d'Azur…), ou une lotion qui renforce le bulbe (K pour Karité…).

Antichute 1

Appliquez 5 gouttes d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas en massages locaux le soir ou 1 h avant le shampooing.
D'après *Ma bible des huiles essentielles*, Daniel Festy, éd. Leduc.S, 19,90 €.

Antichute 2

Le matin, frictionnez votre cuir chevelu avec quelques gouttes d'une lotion maison faite de 10 cl d'eau, 20 cl de vinaigre de cidre, 100 g d'orties, 20 gouttes d'huile essentielle de romarin cinéole. Faites bouillir les orties 20 mn dans l'eau et le vinaigre, filtrez, ajoutez l'HE. Et voilà !
D'après *Toujours jeune au naturel*, Lionel et Chantal Clergeaud, éd. Edisud, 18 €.

Les huiles essentielles sont à manier avec précaution et à éviter chez les femmes enceintes et les jeunes enfants.

En résumé

PROTÉINES. Le cheveu est composé de 97 % de kératine, une protéine, et 3 % d'eau. Le nourrir de l'intérieur avec une alimentation variée et équilibrée favorise la pousse et le fortifie. Des soins externes le nourrissent et l'hydratent.

BOÎTE NOIRE. Le cheveu est le baromètre de notre état de santé, la mémoire de nos émotions et de notre hygiène de vie.

STRESS. Provoqué par l'état psycho-émotionnel, l'agressivité des produits chimiques, les actions mécaniques (lissage, séchage, brossage…), l'environnement (soleil, pollution, mer), il est l'ennemi n°1 du cheveu.

PRODUITS BIO. Les gammes naturelles et bio, garanties par une certification, se composent d'ingrédients naturels à base de plantes, d'huiles végétales et essentielles, et excluent les composés d'origine pétrochimique.

TEINTURES VÉGÉTALES. Elles colorent tout en nourrissant et embellissant les cheveux. À découvrir en salon avant de pratiquer à la maison. Privilégiez les authentiques teintures végétales aux labels bio.

Prochain dossier
Cuisine anti-gaspi
à découvrir dans consom'action n°70 en biocoops début juillet 2013.

Bio et local... et vice versa

Pour préserver la planète, entre bio et local, il ne faut pas choisir. Biocoop veille à conjuguer au mieux ces deux impératifs écologiques.

Local, local, local…, c'est un peu le leitmotiv aujourd'hui. Et la preuve que les consommateurs prennent conscience de l'impact du bilan carbone de leurs achats sur la planète. Or on trouve désormais en bio quasi tous les ingrédients. Les surfaces mondiales cultivées en bio ont plus que doublé entre 2000 et 2010, date à laquelle elles étaient estimées à 37,5 millions ha. Heureusement, tout le monde ou presque sait qu'en achetant des denrées ayant parcouru des milliers de kilomètres, on contribue à l'effet de serre : manger en France une pomme du Chili génère dix fois plus de gaz à effet de serre (GES) que manger un fruit local.

Cependant, local ne veut pas dire écologique. Une vache élevée et abattue localement, si elle a mangé des céréales OGM américaines, comme 80 % des animaux des fermes conventionnelles françaises, quel bénéfice pour sa viande ? Un biscuit fabriqué à 100 km, avec des ingrédients traités chimiquement (la France est le premier consommateur de pesticides en Europe) et importés d'Europe de l'Est par le grossiste, où est la valeur ajoutée ?

Mettre dans la balance bio ou local sous prétexte de préserver la planète n'a donc pas de sens : c'est tout le processus de production qui doit être considéré. La certification bio apporte des garanties, mais uniquement sur le mode agricole. Au consommateur d'être vigilant sur ce qu'il achète, en lisant les étiquettes, qui certes détaillent rarement le cycle de vie d'un produit, en interrogeant le producteur...

Au plus proche

Dans une biocoop, traçabilité, transparence et critères écologiques sont primordiaux. C'est écrit noir sur blanc dans la charte du réseau (voir dernière page du Cahier des biocoops).

Cela se traduit de diverses manières. « *Dans nos conditions générales d'achat, on incite les fournisseurs à indiquer clairement sur leurs emballages le ou les pays d'origine,* assure Serge Le Heurte, responsable des filières végétales. *Ils le font de plus en plus.* »

De toute façon, Biocoop « *prend toujours au plus proche. Si un produit vient de loin, c'est qu'on n'a pas trouvé plus près. On ne peut pas tout avoir en local, ce serait sans compter notamment sur les aléas agricoles.* » Surtout en bio, où l'on dispose de moins de solutions. « *Certaines productions sont très variables. Par exemple, les graines de courge, une année, on n'a presque rien, celle d'après, on en a trois tonnes !* » Même chose pour le sarrasin, qui n'aime pas les étés trop secs... Quand on n'a pas de récolte, comment faire ?

« *Les producteurs français ne peuvent pas tout cultiver,* ajoute Serge. *D'où l'importance de notre travail de planification, de construction de filières. Mais cela s'élabore sur des années ! Sur les légumineuses, qui avant provenaient souvent d'Asie, on a réussi à tout avoir en production française, sauf les haricots rouges.* »

Stocks

Jusqu'en 2005, les graines de tournesol bio vendues par Biocoop étaient importées. « *Il n'y en avait pas en France, ni de décortiqueuse adaptée.* » Aujourd'hui, elles sont toutes françaises : le réseau s'est engagé auprès de groupements de producteurs à leur acheter leur production et la filière s'est montée. « *L'an dernier, ils en avaient plus que ce que l'on pouvait vendre. Leurs graines étant plus chères que celles d'importation* [la bio a recours à beaucoup de main-d'œuvre, au coût plus élevé en France, ndlr], *personne d'autre que nous n'a voulu les leur acheter.* » Sur les produits consommés en quantité, de type pois, ha-

ricots, les biocoops peuvent aider à écouler les stocks avec des promotions. Mais la consommation des graines de tournesol reste marginale.

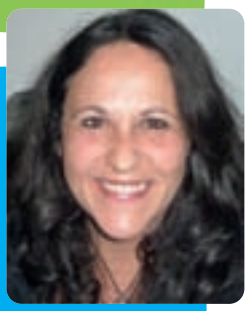
Par bateau

L'idéal du tout local est illusoire. « *On n'aura jamais de café, de chocolat ou de bananes en France,* rappelle Serge Le Heurte. *Les échanges de denrées sont bénéfiques aussi aux peuples ! Nutritionnellement, on pourrait arrêter de manger des bananes et ne consommer que des fruits locaux, mais on déséquilibrerait totalement l'économie de ces régions du monde qui comptent sur nos achats pour faire entrer des devises. Donc nous, on continue, mais on le fait bien : en bio, commerce équitable et avec un transport par bateau.* » Une tonne de bananes importées de Colombie par la mer génère 50 fois moins de GES que lorsqu'elle transite par les airs.

Biocoop s'interdit de vendre des produits à contre-saison, donc pas de tomates en hiver par exemple (voir panier de saison, p. 3 du Cahier des biocoops). Ainsi, avant que les premières productions françaises sous serres froides n'arrivent sur les étals en juin, les courgettes, dès fin mars, et les tomates à partir de début mai arrivent du bassin méditerranéen. Certes, elles parcourent quelques centaines de kilomètres, mais elles consomment 80 fois moins d'énergie que celles produites en serre chauffée en France ! Pour la viande, Biocoop privilégie les exploitations de taille limitée, 100 % bio, nourrissant les animaux avec des aliments produits en majorité sur place ou dans la région...
En 2013, 87 % des produits cultivables en France métropolitaine (donc non exotiques pour l'essentiel) référencés sur les plates-formes de Biocoop sont d'origine française.

› V. B.-R.

À QUELQUES KILOMÈTRES



Biocoop encourage les magasins de son réseau à s'approvisionner en produits locaux. Ses chargés du développement local répartis sur tout le territoire sont un trait d'union entre les magasins et les producteurs bio de leur région. Depuis 4 ans, Nadège Reddad intervient sur le secteur Sud-Est et Rhône-Alpes. « *Pour Biocoop,* explique-t-elle, *le local doit être produit ou transformé dans un rayon de 150 km autour du magasin. En lien constant avec les groupements de producteurs, nous listons les offres et les besoins, initions des mutualisations, organisons des réunions régulières avec les magasins. Et ça paye : à Savigneux (42), la biocoop Forez Bio est passée en 3 ans de 15 à 40 % de fruits et légumes locaux.* »
Deuxième axe de travail : professionnaliser les magasins. « *Nous avons établi des fiches avec les questions à poser au producteur afin d'avoir la plus grande transparence sur son produit,* précise Nadège. *Cela peut l'amener à faire évoluer ses fournisseurs pour être conforme à notre cahier des charges. Mais la plupart du temps, on a affaire à de petits producteurs très impliqués et passionnés…* »

TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

C'est le moment

BIOCOOP CRÉE DES LIENS ENTRE PRODUCTEURS, FOURNISSEURS ET CONSOMMATEURS D'ÉLECTRICITÉ POUR QUE LE CHANGEMENT DE MODÈLE ÉNERGÉTIQUE SOIT L'AFFAIRE DE TOUS.

La fin du pétrole, ce n'est pas la fin du monde ! Au contraire, elle doit engendrer un renouveau. Le particulier par exemple a intérêt à être plus économe dans sa consommation énergétique et à devenir acteur de la mutation s'il souhaite une énergie durable, respectueuse de l'environnement et des économies locales. Complexe ? Non ! Avec Biocoop, c'est simple d'agir concrètement.

Acteur

Jusqu'à la fin de l'année, la plupart des magasins proposent de l'information sur les activités d'Énergie partagée et d'Enercoop, des acteurs de la transition énergétique soutenus par la coopérative. « *Ils pourront également être présents en biocoops, avec des porteurs de projets* », indique Sylvie Derrien, chargée des partenariats pour le réseau. Renseignez-vous… et passez à l'acte !
Énergies partagées accompagne des initiatives citoyennes de production d'énergie renouvelable (EnR) et d'efficacité énergétique (biomasse, éolien, photovoltaïque, hydraulique..). Adhérer à cette association est déjà un pas. On peut aller plus loin en devenant actionnaire d'un de ces projets pour une énergie durable, utilisée et gérée localement, générant de l'emploi.

Souscrivez

Dans les biocoops, en souscrivant une part de 100 €, vous financez directement deux projets d'éolien, en Vendée et dans la Nièvre, un d'économie d'énergie en Gironde ou de micro-chaufferies à bois en Haute-Loire.
Enercoop est le seul fournisseur d'électricité issue à 100 % de ressources renouvelables (solaire, éolien, hydraulique et biogaz). Créé en 2005, avec l'appui de Biocoop notamment, il est aussi le seul à être une coopérative, qui compte aujourd'hui plus de 9 000 sociétaires et 15 000 consommateurs. 70 magasins du réseau l'ont déjà choisi pour leur approvisionnement en électricité. Et vous ?

www.energie-partagee.org
www.enercoop.fr

Changeons d'énergies, **éd. Actes Sud-Colibris, 10 €**
Un mode d'emploi de la transition énergétique, « *expression d'une démarche et du travail d'un collectif* » qui donne en moins de 100 pages « *l'énergie de s'en sortir* ». Pédagogique, bien documenté, il commence par le gaspillage ordinaire, se poursuit sur l'énergie en crise, du pétrole « *merde du diable* » aux « *fukuchimères* » du nucléaire. Il décrit des expériences « *germe de transition* » en France, explique pourquoi les énergies renouvelables sont la voie mais pas n'importe comment, pourquoi l'énergie la moins polluante reste celle qu'on ne consomme pas ! Suit le comment. Avec des scénarios et bénéfices de transition très pointus comme NegaWatt 2011-2050 (www.negawatt.org) ou Afterres2050. La dernière partie qui fourmille de pistes concrètes revient à tout un chacun, ensemble ! À commander en biocoop.

ÉQUITABLE AU QUOTIDIEN

Soutenez le commerce équitable du 4 au 19 mai et toute l'année ! Comme Biocoop, qui ainsi peut assurer des partenariats longs et un prix juste aux producteurs concernés. C'est-à-dire ceux qui vous permettent de trouver en magasins 568 articles importés (café, chocolat, thé, banane…), labélisés équitables et bio, et les partenaires qui produisent les 424 références de la marque Ensemble (www.ensemble-solidaires.fr). Ce commerce équitable Nord-Sud et Nord-Nord représente déjà 21 % du CA de Biocoop qui, par ailleurs, incite ses fournisseurs de produits transformés à utiliser des ingrédients du commerce équitable (cacao, sucre…). Ça, c'est commercer autrement !

BONNE ANNÉE

Malgré la crise économique, Biocoop a connu une année 2012 assez florissante avec une croissance de 7 % et un chiffre d'affaires de 535 millions € (500 millions € en 2011). Elle a aussi été l'occasion pour la coopérative de relooker et redynamiser les produits de sa gamme Ensemble, Solidaires du producteur au consommateur, d'initier un dispositif logistique informatisé sur ses plates-formes et de voir se créer 23 nouveaux magasins dans le réseau qui assoit ainsi son organisation, et confirme ses exigences, son militantisme et son efficacité commerciale. Grâce à vous…
Merci !

LIGNE CONSOMMATEURS

Une info ? Pour vos questions relatives aux produits, magasins et valeurs de Biocoop, contactez le 02 99 13 33 61.